|  |
| --- |
| **Les habitudes alimentaires dans le monde** |
| **Complétez le texte avec quelques phrases par paragraphes** |
| Que ce soit pour des raisons climatiques, culturelles ou économiques, les habitudes alimentaires varient à travers le monde... Nous ne mangeons pas tous la même chose, pas tous de la même manière non plus. Si l'alimentation est encore, dans de nombreux pays, associée à la survie….  - **Commençons par le petit-déjeuner!** Il semble qu'en France, nos petits déjeuners croissant-tartine- jus d'orange ne soient pas suffisamment riches en sucres lents. Si on nous répète que ce premier repas doit être le plus important de la journée, la réalité semble encore loin l'avoir compris:  - **Connaissez-vous les bienfaits des céréales** (mil, kinoa, seigle...)? Chez nous, on ne connaît plus que le paquet de blé soufflé caramélisé (très sucré)! En Afrique, le riz et les céréales …  - Si en France, le dîner est encore considéré comme un moment privilégié de partage en famille ou entre amis, cette **notion de convivialité** s'est un peu volatilisée dans les pays anglo-saxons...  - **Cette prise de poids est une des préoccupations actuelles des pays riches**.  **Une idée à retenir**: le monde et ses habitudes alimentaires peuvent nous apprendre beaucoup… | | |
| Mise à jour le Jeudi, 04 Mars 2010 | | |

|  |
| --- |
| Que ce soit pour des raisons climatiques, culturelles ou économiques, les habitudes alimentaires varient à travers le monde... Nous ne mangeons pas tous la même chose, pas tous de la même manière non plus. Si l'alimentation est encore, dans de nombreux pays, associée à la survie, il n'en est plus de même dans d'autres. Et si nous pouvions nous inspirer de ce que nous enseigne l'ailleurs dans la recherche d'un nouvel équilibre alimentaire au quotidien? Quelques idées de ces petites choses à prendre ou à ne pas prendre...  - **Commençons par le petit-déjeuner!** Il semble qu'en France, nos petits déjeuners croissant-tartine- jus d'orange ne soient pas suffisamment riches en sucres lents. Si on nous répète que ce premier repas doit être le plus important de la journée, la réalité semble encore loin l'avoir compris: peu de personnes prennent vraiment le temps d'un petit-déjeuner consistant. Dans beaucoup de pays, le p'tit-dèj a une toute autre place: en Inde, il est constitué souvent de riz et de légumes, au même titre que le déjeuner! Les allemands ont également l'habitude de manger un repas complet, plus salé, composé de jambon, oeufs et fromage... Marre de la pâte à tartiner? Pourquoi ne pas essayer de varier, pour bien démarrer la journée et éviter le creux de 10h? - **Connaissez-vous les bienfaits des céréales** (mil, kinoa, seigle...)? Chez nous, on ne connaît plus que le paquet de blé soufflé caramélisé (très sucré)! En Afrique, le riz et les céréales constituent l'aliment de base, accompagnement inévitable de tout autre plat. D'abord parce que les africains consomment avant tout les produits cultivés, achetés dans les marchés sous forme brute, ensuite parce que ces aliments sont peu chers et très complets sur un plan nutritionnel, essentiels donc dans ces pays où beaucoup sont sous-alimentés. [Vitamines](http://www.filsantejeunes.com/actualites/564-je-mange-un-peu-beaucoupcorrectement), nutriments, énergie... remplacez donc les éternelles pâtes par du riz complet! - Si en France, le dîner est encore considéré comme un moment privilégié de partage en famille ou entre amis, cette **notion de convivialité** s'est un peu volatilisée dans les pays anglo-saxons... Un bon point pour nous! Le rituel du dîner ensemble autour d'une table, c'est prendre le temps de manger, d'apprécier ce que l'on mange, de se détendre aussi... Bien pour notre corps, bien aussi pour notre moral puisqu'il joue un grand rôle dans nos [relations aux autres](http://www.filsantejeunes.com/dossiers-classes-par-categories/dossier-ados-parents/495-les-relations-ados-parents/5498-Les-relations-Ados-Parents-l-edito). Les américains ont davantage l'habitude d'un frigo bien rempli, dans lequel chacun a loisir de se servir tout au long de la journée quand lui vient la faim: moins de repas en famille, mais plus de petites choses grignotées sur le pouce... Il est reconnu que le grignotage et le fait de manger dans la précipitation, dans un environnement stressant ou bruyant, ne facilitent pas la digestion et sont responsables de la prise de poids. - **Cette prise de poids est une des préoccupations actuelles des pays riches**. Aujourd'hui, 1 américain sur 5 est obèse, et l'Europe est en train de prendre le même chemin. L'alimentation y est devenue une véritable industrie. Boîtes de conserves, plats préparés ou cuisinés remplacent les produits naturels... On consacre moins de temps à préparer et à manger, et dans les produits consommés ont été rajoutés quantité de sel, de sucre, de graisses, de conservateurs... Hamburgers, chips et soda... ne suivons pas l'exemple! Votre corps a besoin de fruits et légumes! **Une idée à retenir**: le monde et ses habitudes alimentaires peuvent nous apprendre beaucoup, tant sur un plan nutritionnel qu'au niveau de la place qu'il accorde à notre alimentation. Nous pouvons tenter d'en puiser les bienfaits. Et puis, on dit qu'il faut manger de tout... alors pourquoi ne pas se faire plaisir en allant à la découverte de nouvelles saveurs? |
| Mise à jour le Jeudi, 04 Mars 2010 |